



- ❑ Ponga a dormir a su bebé sin el biberón. Déle, en cambio, un juguete de peluche, una cobija, o un chupón limpio a la hora de la siesta o a la hora de irse a dormir.
- ❑ Páseles suavemente un trapito limpio a las encías de su bebé todos los días.
- ❑ Esta bien si el bebé se chupa el dedo y/o usa el chupón.
- ❑ Al darle un chupón al bebé no se lo ate alrededor del cuello. No le ponga miel ni nada dulce al chupón del bebé.



- ❑ La leche materna es el mejor alimento para su bebé. La mamá debe comer alimentos saludables y beber mucho líquido.
- ❑ Alimente a su bebé con leche materna o con fórmula que contenga hierro. Espere que el bebé tenga 5-6 meses para empezar a darle otros alimentos.
- ❑ Sostenga a su bebé mientras lo amamanta o le da el biberón.
 - No apoye el biberón contra algo para alimentar al bebé.
 - Permítale decidir al bebé cuanto quiere comer.
 - No ponga cereal o comida para bebé dentro del biberón.
- ❑ Limite la cantidad de agua.
- ❑ El bebé podría enfermarse mucho si come miel o jarabe de maíz durante el primer año de edad.



Creciendo en forma saludable



Nombre: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Fecha de Hoy: _____

Próxima Cita:

Fecha: _____ Hora: _____

Tenga a la mano los números de emergencia:

Para la policía, los bomberos, la ambulancia: llame al 911

El número para el centro de control de envenenamientos: 1-800-876-4766

- Aprenda RCP Infantil (CPR)
- Instale alarmas de humo en los corredores y en cada habitación, revíselas cada 6 meses.
- Tenga una alarma de carbon monóxido.



Salud y Seguridad

- ❑ Ponga a dormir al bebé de espalda, no lo ponga ni de lado ni boca abajo. No deje ninguna almohada en la cama.
- ❑ No use una cuna pintada a base de plomo; la distancia entre las barras no puede exceder las 2-3/8 pulgadas y no debe tener palos en las esquinas.
- ❑ Utilice un colchón firme y plano sin una cobertura blanda. Quite el envoltorio de plástico.
- ❑ No ponga la cuna cerca de las cortinas ni de las persianas.
- ❑ Cada vez que lleve a su bebé en el carro debe ponerlo en la silla de seguridad para el carro.
- ❑ Coloque la silla en el asiento de atrás y póngale el cinturón de seguridad.
- ❑ Nunca coloque a su bebé o niños en el asiento de adelante si hay bolsa de aire.
- ❑ Mantenga a su bebé alejado de cualquier objeto pequeño, bolsas de plástico y globos.
- ❑ Mantenga el calentador de agua a una temperatura menor de 120° grados.
- ❑ Pruebe la agua antes de bañar al bebé. Nunca lo deje solo.



Consejos para padres

***Todos los niños son diferentes.
¡Sepa qué es lo que lo hace
especial a su bebé!***

Qué esperar

- ❑ El cuidado de su bebé puede darle alegría, preocupación o estrés.
- ❑ A su bebé le gusta ver las caras.
- ❑ Recuerde que el llanto es una forma de comunicación del bebé. El llanto puede significar que su bebé
 - tiene hambre
 - está cansado
 - necesita que lo alcen
 - está asustado
 - tiene el pañal húmedo o sucio
 - está enfermo
 - está recibiendo golpes de otro niño

Qué puede hacer

- ❑ Abrazarlo, hablarle, cantarle, leerle y jugar suavemente con su bebé.
- ❑ Sostenerlo en brazos cerca de su cuerpo.
- ❑ Dejar que los piecitos de su bebé se muevan y crezcan. Es muy pronto para que use zapatitos.
- ❑ Si usted satisface todas las necesidades de su bebé y éste no está enfermo pero sigue llorando, intente:
 - Mecerlo
 - Apagar las luces
 - Envolverlo con una cobija
 - Palmearle suavemente la espalda
 - Llevarlo de paseo en cochecito o en carro
 - Cantarle o ponerle música suave
- ❑ Llame al médico si todo lo que hace no da efecto.

Si usted siente que está por pegarle, sacudir o lastimar a su bebé, llame a un "Servicio Telefónico de Asistencia de 24 horas" o a un amigo para pedir ayuda.

Nacimiento a 2 meses.

Salud y Seguridad

- ❑ Lleve a su bebé a que le hagan exámenes regulares de salud y a que lo vacunen.
- ❑ No sacuda, tire o balancee a su bebé en el aire ya sea por enojo o para jugar con él.
- ❑ Nunca deje a su bebé solo ni con un extraño.
- ❑ Mantenga limpios la piel, el pelo, cuerpecito, ropita y ropa de cama del bebé.
- ❑ Lávese las manos con agua y jabón antes y después de cambiar los pañales.
- ❑ Aleje a su bebé de grupos de muchas personas y de gente enferma.
- ❑ No exponga a su bebé a ruidos muy fuertes.
 - Los ruidos fuertes pueden dañar la audición de su bebé.
 - Un ruido es demasiado fuerte si al hablar con alguien a sólo 3 pies de distancia se debe levantar la voz.
- ❑ No exponga a su bebé al humo del tabaco. Pare el uso del tabaco.

